

وسط حشد من أهالي
الزلقا- عمارة شلهوب:
الشريف يعلن لائحته
الانتخابية

07 |

السبت 3.5.2025 | تأسست عام 1924 | العدد 4116 | السنة الخامسة عشرة | 12 صفحة | السعر 100.000 ل.ل.

تحذير لـ"حماس": المش بالسيادة ممنوع | 02



خطط ليفريول
لفترة الانتقالات
الصيفية: بصمات
يورغن تتقدم
09-08

لهذه الأسباب
ارتفعت لهجة
"التوطيد" إلى
مجلس الوزراء!

06

فرص الاتفاق
مرتفعة:
مفاوضات مسقط
بين مشهدين؟!
تنباهو
يجري
ترامب
إلى الحرب
04

05



وافق مجلس الوزراء على توصية المجلس الأعلى للدفاع، لا سيما في ما يتعلق بتحذير حركة "حماس" (عباس سلaman)

النيابية، وجرس هذه الانتخابات يُقرع من بدايتها. فالمجلس النيابي الحالي تنتهي ولايته في 31 أيار من العام المقبل، أي بعد 13 شهراً، والقانون الانتخابي يوجب إجراء الانتخابات خلال 60 يوماً السابقة لموعده انتهاء ولاية المجلس، أي بين أول نيسان وأخر أيار من العام المقبل. ولنفترض أنَّ موعده الانتخابيات قد تحدَّد منتصف شهر أيار على ما جرى في انتخابات العام 2022. فإنَّ القانون نفسه يلحظ إقبال باب الترشيحات قبل 60 يوماً من موعده الانتخابيات أي في 15 آذار وتحديداً بعد 11 شهراً، كما يلحظ انتظام المرشحين في لوائح وتسجيل هذه اللوائح قبل 40 يوماً من موعده الانتخابيات، ما يعني أنَّ هذا الأمر سينجز في شهر نيسان. وعلى ما يجري فإنَّ ما يحصل في كل انتخابات تُعدُّ مستلزمات العملية الانتخابية وما فيها من تحضيرات وجولات انتخابية وحراك ماكينات وعقد تحالفات واستئثار لكلِّ ما له علاقة أو صلة بهذا الاستحقاق، تستغرق على الأقل فترة الستة أشهر السابقة لموعده الانتخابيات، أي ابتداءً من كانون الأول العام المقبل، أي بعد 8 أشهر. يضاف إلى ذلك الكباش السياسي والنيابي الذي لم يُعد بعيداً حول القانون الانتخابي الحالي، مع سلسلة الاقتراحات النيابية المطروحة لإدخال تعديلات عليه، ما يعني أنَّ هذا الأمر وسط التفزع النيابي والحكومي لهذا الأمر، سيأكل شهراً وربما أكثر في هذه المعمدة. ولا يغفل في هذا السياق أيضاً استحقاق الموازنة العامة التي وعدت الحكومة بإنجازها في موعدها.

وفي جلسة عقدها أمس، وافق مجلس الوزراء على توصية المجلس الأعلى للدفاع، لا سيما في ما يتعلق بتحذير حركة «حماس» من استخدام الأراضي اللبنانية للقيام بأي أعمال تمس بالأمن القومي اللبناني»، كما «وافق على منح المتضررين من العدوان الإسرائيلي بعض الإعفاءات من الضرائب»، ببناء على طلب من وزارة المالية.

وأكّد وزير الإعلام بول مرقص، خلال تلاوته مقررات جلسة مجلس الوزراء في السراي الحكومي، الموافقة على مشروع قانون استقلالية القضاء، «بعدما تقدم عدد من الوزراء بتحفظات وبعدد من الملاحظات». وأشار إلى أنَّ رئيس الحكومة نواف سلام تطرق إلى طلب وزارة العدل الموافقة على مشروع استقلال السلطة القضائية. وهنا، «نوه رئيس مجلس الوزراء بإقرار المجلس مشروع القانون الرايي إلى تعزيز استقلالية القضاء، مؤكداً أنَّ هذا المشروع يعزز الحياة المطلوبة للقاضي في إصدار الأحكام من خلال تحصينه في موقعه تجاه الضغوط أو الإغراءات، أيضاً هو يبعث الطمأنينة في نفوس المتقاضين، وأنهم بلجوئهم إلى القضاء سينالون أحكاماً بعيدة عن تأثيرات أو تدخلات مرجعيات سياسية أو دينية أو فاعليات مالية أو غيرها. كما أنَّه يساهم في تفعيل النشاط الاقتصادي من خلال استعادة مناخ الثقة المطلوب لجذب الاستثمارات».

فرصة لإصلاحات تضيق لبنان يُبدّر "حماس" من انتهاك السيادة

يتنازع اللبنانيين شعوران متناقضان، فمن جهة يعلقون آمالهم على المسار الذي ينتجه رئيس الجمهورية جوزف عون لإنقاذ البلد ووضعه على سكة الخروج من أزماته المتراكمة، والجهد الذي يبذله لإعادة تثبيت مكانته وموسي ودوره مع الدول الصديقة والشقيقة، والاختبار الأساس هنا للحكومة التي عليها مسؤولية أن تلقي الزخم الرئاسي بالإيفاء سريعاً بما وعدت به من إنتاجية والتزامات إنقاذية وإصلاحية وإعمارية. ففي حالة لبنان الراهنة لا يستنقذ التباطؤ، سواء كان مقصوداً أو غير مقصود، وكل يوم تأخير ثمنه الآني واللاحق. واللبنانيون لا يريدون لحكومتهم تتساوى بحكومات تصريف الأعمال، بل ينتظرون منها أن تبدأ عزفها الفعلي على وتر الإنجاز الملموس بلا تأخير أو إهمال من جهة ثانية، فينتاب اللبنانيين قلق كبير من المخاطر التي تتفاقم في محيطه، وتحوم في أرجائه، ومما يُ لهم الغد المجهول من احتمالات وإربادات ومفاجآت.

نتائج مرحلة

سياسيًا، ترَبَّعَتِ القمةُ التي عُقدَتْ بينِ رئيسِ الجمهُورِيَّةِ جُوَافَ عُونَ ورئيسِ دُوَّلِ الإِمَارَاتِ الْعَرَبِيَّةِ المُتَّحِدَةِ الشِّيخِ مُحَمَّدَ بْنَ زَيْدَ آلِ نَهْيَانَ فِي العاصِمَةِ الْإِمَارَاتِيَّةِ أَبُو ظَبَّى صِدارَةِ الْمَتَابِعَاتِ الدَّاخِلِيَّةِ، رِبَطًا بِالنَّتَائِجِ الإِيجَابِيَّةِ الَّتِي انتَهَتْ إِلَيْهَا، وَجَرَى التَّعْبِيرُ عَنْهُ فِي بَيَانِ مُشَرَّكٍ صُدِرَ عَنِ الْجَانِبَيْنِ، أَكَدَا فِيهِ تَطْوِيرَ الْعَلَاقَاتِ الْثَّانِيَّةِ وَسَبِيلَ تَنْمِيَتِهِ فِي مُخْتَلِفِ الْمَجَالَاتِ، وَاتَّفَقاُ عَلَى السَّماحِ بِسَفَرِ الْمَوَاطِنِيِّنَ بَعْدَ اتِّخَادِ الْإِجَارَاتِ الْلَّازِمَاتِ لِتَسْهِيلِ حَرْكَةِ التَّنَقُّلِ بَيْنِ الْبَلَدَيْنِ وَوَضُعِّفَ الْآلَيَاتُ الْمَنَاسِبَةُ لِذَلِكَ، وَعَبَرَا عَنْ تَطْلِعَهُمَا إِلَى رَفَعِ مَسْتَوَى التَّمَثِيلِ الدِّيَلُومَاتِيِّيِّ الْمُتَبَادِلِ.

وَأَشَارَ الْبَيَانُ إِلَى أَنَّ مَنَاقِشَاتِ الرَّئِيْسَيْنِ شَمِلَتِ الْاِتِّفَاقَ عَلَى إِنْشَاءِ مَجْلِسِ أَعْمَالِ إِمَارَاتِ لِبَنَانِيِّ مُشَرَّكٍ، وَقِيَامِ صِنْدُوقِ أَبُو ظَبَّى لِلتَّنْمِيَةِ بِإِرْسَالِ وَفْدٍ إِلَى لَبَنَانٍ لِبَحْثٍ وَتَقْيِيمِ مَشَارِكِ التَّعَاوِنِ الْمُشَرَّكِ الْمَتَاحَةِ، وَبَعْدَ نَقَاشِ مُسْتَجَدَاتِ الْأَوْضَاعِ الْإِقْلِيمِيَّةِ وَانْعَكَاسَاتِهَا عَلَى الْعَلَاقَاتِ الْعَرَبِيَّةِ - الْعَرَبِيَّةِ وَالْأَمْنِ وَالْاسْتِقْرَارِ الْإِقْلِيمِيِّ، اطَّلَعَ صَاحِبُ السَّمْوِ الشِّيخُ مُحَمَّدُ زَيْدَ آلِ نَهْيَانَ مِنَ الرَّئِيْسِ عُونَ عَلَى تَطْوِراتِ الْأَوْضَاعِ عَلَى السَّاحَةِ الْلَّبَنَانِيَّةِ، كَمَا اسْتَعْرَضَ مَعَهُ مَجْمَلَ الْأَوْضَاعِ الْإِقْلِيمِيَّةِ وَالْوَدَوْلِيَّةِ، وَشَدَّدَ آلِ نَهْيَانَ عَلَى الْعُقْمِ الْعَرَبِيِّ الْإِسْتِرَاطِيِّ الْلَّبَنَانِيِّ، مُؤَكِّدًا أَنَّ «لَبَنَانَ الشَّقْقِيَّةِ» يَعُدُّ مِنْ رَكَائِنَ الْعَمَلِ الْعَرَبِيِّ الْمُشَرَّكِ.

تحذير «حماس»

على أن الإيجابيات الباردة من الخارج لا تُقابل حتى الآن بما يماثلها في الداخل، فالواضح أن الأمني في ذروة الهشاشة، والعامل الإسرائيلي يُفْحِّخ بتوترات واعتداءات من دون اعتبار لاتفاق وقف إطلاق النار، وتلوّح متواصل باحتمالات صعبة، والواقع السياسي ينحاز تناقضات تزداد من تختطفه وارتكاباته.

واعضاء المجلس من وزراء وعسكريين وامميين. ووفق البيان الصادر بعد الاجتماع، فقد حصل المجتمعون إلى رفع توصية إلى مجلس الوزراء، تفيد بـ«تحذير حركة «حماس» من استخدام الأرضي اللبناني للقيام بأي أعمال تمس بالأمن القومي اللبناني، إذ ستتخذ أقصى التدابير والإجراءات الالزامية لوضع حد نهائي لأي عمل ينتهك السيادة اللبنانية». وأشار البيان إلى أن المجلس الأعلى للدفافع أخذ علماً بمبشرة الملاحقات القضائية مطلع الأسبوع المقبل بحق «كل من الموقوفين على ذمة التحقيق في قضية إطلاق الصواريخ في 22 و 28 آذار 2025، وبلاحقة كل من يثبت توزّطه في هذه القضية على ضوء ما ثبته التحقيقات المستمرة».

وبحسب البيان، فإن رئيس الجمهورية قد استهل الاجتماع بعرض سريع عن أهمية ود وصلاحيات المجلس الأعلى للدفاع، خصوصاً أنه الاجتماع الأول في ولايته الرئاسية، كما تطرق إلى الأوضاع الأمنية بصورة عامة، مشدداً على أهمية إرساء الاستقرار الأمني وببسطة الدولة على أراضيها لما له من انعكاسات إيجابية على الأصعدة كافة، بالاستناد إلى وثيقة الوفاق الوطني وخطاب القسم والبيان الوزاري للحكومة.

وأشار البيان إلى أن «قادة الأجهزة العسكرية والأمنية عرضوا الأوضاع العامة في مختلف المناطق اللبنانية، ولاسيما عمليات إطلاق الصواريخ من لبنان تجاه الأراضي المحتلة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا الْفَقِيرُ اطْبِعْ لِمَرْجِعَكَ مَعْلُومَكَ مَعْلُومَكَ مَعْلُومَكَ
صَدَقَ اللَّهُ التَّحْكِيمُ

ببالغ الحزن وعميق الأسى وبقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره
ننعي فقيدنا الغالي المغفور له بإذن الله تعالى
المرحوم
الرئيس السابق لغرفة التجارة والصناعة في بيروت
الرئيس السابق للاتحاد العام لغرف التجارة والصناعة والزراعة للبلاد العربية
الرئيس السابق لغرفة التجارة الدولية
الرئيس الفخري لمجموعة فرنسيبك

الوزير السابق عدنان وفيفي القصار

توفي إلى رحمة الله الجمعة 4 ذو القعدة 1446 هـ الموافق 2 أكتوبر 2025 م

زوجته رائدة ناظم مسقاوي

والدته : المرحومة الحاجة شفيقة عارف دياب
ابنته : رولا زوجة الوزير السابق المحامي وليد الداعوق
شقيقه : عادل وفيفي القصار زوجته هدى البراج
أحفاده : رائدة زوجة باسم الجسر، كارين زوجة كريم التبر ومالك الداعوق
أبناء شقيقه : نديم، نبيل، دانية وزينة القصار وعائلتهم

تقام صلاة الجنازة على جثمانه الطاهر بعد صلاة ظهر يوم الأحد 6 ذو القعدة 1446 هـ
الموافق 4 أكتوبر 2025 م في مسجد الخاشقجي وبجواري الثرى
في جبانة الشهداء

ثُقُبُلُ التَّعَازِيِّ بَعْدَ الدُّفَنِ
وَالثَّانِيُّ يَوْمُ الْاثْنَيْنِ 5 أَكْتُوبَرْ وَالثَّالِثُ يَوْمُ الْثَّلَاثَاءِ 6 أَكْتُوبَرْ 2025 م
فِي قَاعَةِ Le Pavilion - وَاجْهَةِ بَيْرُوتِ الْبَحْرِيَّةِ - الْبَيْلَابِ سَابِقًا
وَذَلِكَ مِنْ السَّاعَةِ الْحَادِيَّةِ عَشَرَ صَبَاحًا لِغَايَةِ السَّاعَةِ السَّادِسَةِ مَسَاءً
لِلرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ

سَائِلِينَ الْمَوْلَى عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَتَفَعَّدَ الْفَقِيدَ بِوَاسِعِ رَحْمَتِهِ
وَأَنْ يَسْكُنَهُ فَسِيمَ جَنَّاتِهِ

الراضون بقضاء الله وقدره:
آل القصار، دياب، مسقاوي، الداعوق، الجسر، التبر وانسياوهم

إِنَّا لِرَبِّنَا لَكَمْ بَرِّحُونَ

على الصعيد البلدي، تتعلق الانتخابات البلدية والاختيارية يوم غد الأحد في أجواء تنافسية في مختلف بلدات جبل لبنان، ووسط إجراءات امنية لتأمين سلامة العملية الانتخابية. وضمن سياق التحضيرات والاستعدادات لانتخابات المتن البلدية والاختيارية، وأشارت مصادر متابعة إلى ان قائمقام المتن الأستاذة مريلين حداد قامت بعمل استثنائي في تأمين كل المقومات الإدارية واللوجستية والتنظيمية على أكمل وجه لضمان حسن سير العملية الانتخابية، وذلك في مهلة قياسية.

وفيما تواصلت التحضيرات للانتخابات البلدية في جبل لبنان، رأى مصادر التيار الوطني الحر أنَّ الصورة في المتن تظهر أنَّ القوات اللبنانيية تخوض معارك ضد الكتائب سواء على العضوية أو رئاسة البلديات، خاصةً في القرى المجاورة لبكفيا. وتشير مصادر التيار الوطني الحر إلى أنه كرس حضوره بتوزعه على اللواچ في البلادات المتنية في الجرد والوسط والساحل، كما كان شريكاً أساسياً في صياغة التوافق العريض في بسكنتنا حول شخصية حيادية عبر النائب السابق إدي المعمول، وثبت حضوره في المجلس البلدي.

أحفاده : رائدة زوجة باسم الجنس، كارين زوجة كريم التتير ومالك الداعوق
أبناء شقيقه : نديم، نبيل، دانية و زينة القصار وعائلتهم

تُقام صلاة الجنائز على جثمانه الطاهر بعد صلاة ظهر يوم الأحد 6 ذو القعدة 1446 هـ
الموافق 4 أيار 2025 مـ في مسجد الخاشقجي وبواري الثرى
في جبانة الشهداء

وإذا كان هاجس الأمن يشكّل أهمية قصوى، إلا أنّ في موازاته هاجس آخر قد يفوقه أهمية وأولوية، ويتجّل في إعادة إنهاض البلد، وهي المهمة التي قطعت حكومة نواف سلام وعوّداً وتعهّدات في إطلاقها على وجه السرعة. على أنّ الحكومة، وفق تقييم مسؤول كبير لعملها منذ تشكيلها، قدّمت إنجازات متواضعة، فيما المطلوب منها الكثير، وهو أمر لا يبدو ميسّراً مع ضيق مساحة العمل، فالحكومة باتت محكومة بمسابقة الوقت والتّعجّيل بالإجراءات الإصلاحية والإنقاذية، فثمة خشية من أن يُدّاهم هذا الوقت الإنجازات المنتظرة منها، فالبلد يقترب من الدخول في سنة الانتخابات التّيابية وبالتالي، لم يبق أمام الحكومة سوى فسحة زمنية قصيرة للإنجاز، سقفها 6 أو 7 أشهر، أي حتى بداية السنة المقبلة على أبعد تقدير.

رفض مرجع حكومي التعليق على تصريحات مسؤول سابق في دولة كبرى، واكتفى بالقول: كلامه لا يعبر عن موقف إدارة بلاده.

وعَدَ مسؤولٌ كبيرٌ بالاستفادة
من الدينامية السياسية للبحث
في مشروع الالامركزية "النائمة منذ
الطاائف"، بعد انتهاء الانتخابات
البلدية.

كشف أحد المسؤولين أن ..
ترشيح وصل لملء مناصب رئيس
وأعضاء مجلس إدارة مؤسسة
رسمية.

فرص الاتفاق مرتفعة مفاوضات مسقط

بین مشهدین؟!



ويقول التقرير: «الظاهر دأب واشنطن لم تتبّع التكتيك الصفري»، وهو موضوع حرج وجوهه غير قابل للتفاوض مع الإيراني، وأن أي اتفاق سيفكرون قريباً ومشابهاً لا ينفع، من حيث المفاسد، وهذا كاف لادارة الرئيس

ترامب، ولا مشكلة للايرانيين فيه، مع توقيع معالجة بعض الثغرات التي هي في حاجة إلى إيضاح، أي أن ما يعمل عليه هو اتفاق معدل تحت سقف اتفاق العام 2015، يطال عددا من النقاط التي تتعلق بأالية التنفيذ. وتنزامن الحديث عن فرص عالية بالوصول إلى اتفاق مع مشهدتين:

- المشهد الأول: الحركة الدبلوماسية الواسعة والكثيفة التي يضطلع بها وزير خارجية الجمهورية الإسلامية في إيران عباس عراقجي من خلال المشاورات التي يجريها مع الصين، روسيا، السعودية، فرنسا، بريطانيا، وألمانيا، والأخيرة هي الدولة الرائد واحد على الدول الخمس المعنية في اتفاق 2015 النووي، أما الحرص على التواصل مع الجانب الأوروبي فيعود إلى رغبة إيران في عدم إشعاره بالتهميش والاستغفاء عن دوره، في حين أن التواصل مع المملكة، يتصل بترجمة ما وصلت إليه العلاقة من تقدّم بين طهران والرياض.

- المشهد الثاني: الدور الإسرائيلي. فعندما تحدثت وسائل الإعلام العالمية، والإسرائيلية عن مراقبين و أكدوا الجولة الثانية من المفاوضات الأميركية- الإيرانية أن فرص الاتفاق بين الجانبين عالية، علق بنيامين نتنياهو في كلمة ألقاها استغرقت 45 دقيقة بمرارة و تحدّ، بما يشي أنّ الوضع يائس بالنسبة إليه وأنّ الاتفاق حاصل، لكنه استنتج أنّ الادارة الأميركية لن تتمكن من إبرام اتفاق افضل من اتفاق العام 2015 وليس اتفاقاً العام 2025.

معتبراً أن المفاوضات النووية الجارية حالياً غير مرضية. وما يريده من مطالب

أكثـر مـا يـعـمـل الطـرـفـانـانـ عـلـى تـحـقـيقـهـ، لـذـلـكـ فـهـوـ يـدـفـعـ فـي اـتـجـاهـ الـحـرـبـ.
وـالـحـرـبـ الـتـي يـسـعـيـ إـلـيـهـاـ نـتـيـاهـوـ هـيـ حـرـبـ إـقـلـيمـيـةـ وـدـولـيـةـ، وـهـوـ مـنـذـ حـرـبـ «ـطـوـفـانـ
الـأـقـصـىـ»ـ قـرـرـ أـنـ مـاـ يـلـائـمـهـ هـوـ توـسـيـعـ رـقـعـةـ الـحـرـبـ وـتـوـرـيـطـ الـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ فـيـ
مـوـاجـهـةـ مـبـاـشـرـةـ مـعـ إـيـرـانـ، وـلـذـلـكـ فـهـوـ يـسـعـيـ إـلـىـ تـغـيـيرـ الـمـفـاـوـضـاتـ عـبـرـ طـرـيـقـيـنـ:
أـ.ـ الدـفـعـ نـحـوـ صـدـامـ مـبـاـشـرـ بـيـنـ وـاـشـنـطـنـ وـطـهـرـانـ.
بـ.ـ الـقـيـامـ بـعـمـاـ، أـمـنـ، بـطـاـواـ، أـحـدـ الـمـافـاـ، أـهـلـ الـمـصـالـحـ الـأـمـبـكـيـةـ، وـاتـهـامـ إـيـرـانـ، أـهـ

- إنهاء البرنامج النووي.

- إيهامه منظمه السلاح الباليستي الإيراني ودميره.
- ضرب ما يطلق عليه «أذرع» طهران في المنطقة.

والسؤال المطروح: هل تبقى المفاوضات سائرة في الطريق السليم، وتقرب من خواتيمها اللاحقة؟ أم أنه فخاخ اسائنا، الكامنة ستقوم، على، كل، ما أنتجه وتطبّعه.

معيدة الأمور إلى نقطة البداية؟

٢٢١

كشف تقرير دبلوماسي للأجواء المحيطة بالمفاوضات التي تجري بين الولايات المتحدة الأمريكية والجمهورية الإسلامية في إيران حول الملف النووي برعاية سلطنة عمان ووساطتها. وفي التقرير الذي استقى معلوماته من دبلوماسيين إيرانيين على اطلاع على الملف، ومتبعين آخرين له، أن المفاوضات "ماشية" وفُرص الوصول إلى إتفاق "عالية"، على قاعدة أن المطالب الأمريكية لا تزال حتى الآن تحت السقف المقبول، طالما لا تتبّنى حتى الآن شروطاً تعجيزية.

مع مرور 100 يوم على تولّي الرئيس الأميركي دونالد ترامب زمام الحكم، يسود الإرباك في إسرائيل، وينمو تساؤل في بعض أوساط اليمين: هل يجب أن تتحسر على جو بايدن؟

نتنياهو يجُرّ ترام

إلى الحرب



طونی عیسی

ويعني ذلك أن إسرائيل تعمل اليوم لإعادة رسم الشرق الأوسط بكامله، وهذا المسار يعني أن الحروب ستكون طويلة جدًا، وأن نهاياتها ستكون دراماتيكية وستغير الإقليم برمته. ولن يتصدّى أي رئيس أمريكي للطموحات الإسرائيليية، سواء كان جمهورياً أو ديموقراطياً. فما قدمه بايدن لإسرائيل في حرب غزة وحرب لبنان فاق ما قدمه أي رئيس جمهوري. وما يتوقع أن يقدمه ترامب لن يكون أقل مما قدمه بايدن.

محاولة لتعويم اتفاق 2015 الذي سمح لإيران وأذرعها بالانتعاش. لكنهم يحرصون على أن يتم ذلك من دون المس بالعلاقة الطيبة مع الأميركيين. ما يريده الإسرائيليون في العمق هو تدمير منشآت إيران النووية والقضاء على أذرعها الإقليمية، وهم

يعتبرون أن هذا الهدف يجب أن يتحقق سواء بالتفاوضات أو بالحرب، لأنَّ المدخل الطبيعي لفرض التسوبيات في غزة والضفة الغربية ولبنان وسوريا واليمن. لكنَّ ترامب يرفض بالملحق التورط في أي حرب، ولو أنَّه يفضل إبرام الاتفاقيات تحت مقدار من الضغط العسكري والسياسي والاقتصادي. وما يخشأه الأميركيون هو أن يبادر نتنياهو ورفاقه في اليمين واليمين المتطرف إلى إشعال حروب جديدة، لإحراج واشنطن وتوريطها، ما يعطي أي تسوية سياسية. ومن الأمثلة على ذلك ملامح الرغبة الإسرائيليَّة في توسيع الحرب في لبنان، لتشمل مجدداً مناطق جنوبية في جنوب الليطاني وشماله، ومناطق في البقاع والضاحية الجنوبية لبيروت. فهذا التوسيع يتم بموافقة ضمنية من الجانب الأميركي المعنى بقيادة لجنة الرقابة على وقف النار.

حتى الآن، لم يتحقق لبنيامين نتنياهو حلم الشراكة المنتظر مع ترامب، علماً أنَّ الأخير كان قد تعهد للإسرائيليين بتنفيذ خطوات تاريخية طموحة يريدونها، على غرار اعترافه في الولاية السابقة بالقدس عاصمة إسرائيل وإقراره بضم الجولان.

في الأيام الأولى من عهده، أطلق ترامب عنوانين أبهرت نتنياهو ودفعته إلى التفاؤل، ومنها «شراء» غزة وتحوילها منتجعاً سياحياً. ومنها أيضاً القضاء على أحلام طهران في تطوير قدراتها النوويَّة وصواريخها البالستية والتحكم بأذرعها الإقليمية. وفي زيارةه الأخيرة لواشنطن، كان نتنياهو يظن أنَّه سيضع مع ترامب «أجندة» تتنفيذ هذه الأهداف.

ويتعجب من مواجهاته المفتوحة، فيعود إلى الواقعية. وبالفعل، بدأ ترامب يتخطى في كل معاركه، مع الصين وأوروبا في مسائل الاقتصاد والسياسة، ومع كندا وغرينلاند وبنما والمكسيك، وكذلك مع روسيا في ملف أوكرانيا، وفي غزة ولبنان واليمن، وطبعاً مع إيران، إذ لا يفق للجسم في أي من هذه الملفات. وهذا التخطي بدأ ينعكس تراجعاً في حجم التأييد الشعبي الذي حظي به عند انتخابه.

وَهَذَا الْمَسَارُ يَعْنِي أَنَّ الْحَرُوبَ سَتَكُونُ طَوِيلَةً جَدًّا، وَأَنَّ نَهَايَاتَهَا سَتَكُونُ دَرَامَاتِيَّةً وَسَتَغْيِيرُ الْإِقْلِيمَ بِرْمَتِهِ

وَثُمَّةً مَعْلَوْمَاتٍ تُرْشِحُ مِنَ الْمَفَاقِدَاتِ الْأَمْرِيَّكِيَّةِ - الْإِيْرَانِيَّةِ، تُشَيرُ إِلَى أَنَّ وَاسْتِنْطَنَ تَتَسَاهَلُ كَثِيرًا فِي مَسْأَلَتِي النَّوْوِيِّ وَالنَّفْوِ الْإِقْلِيمِيِّ، وَأَنَّ هَذَا التَّسَاهَلُ هُوَ الَّذِي دَفَعَ السَّفِيرَ الْإِيْرَانِيَّ فِي لَبَنَانٍ مَجْتَبِيَّ أَمَانِيٍّ وَكَوَادِرَ «حُزْبُ اللَّهِ» إِلَى رُفُضِ التَّخْلِيِّ عَنِ السَّلَاجِ. وَثُمَّةً اعْتِقَادُ فِي بَعْضِ الْأَوْسَاطِ بِأَنَّ الْإِدَارَةَ الْأَمْرِيَّكِيَّةَ قَدْ تَحَدَّدَ نَفْسَهَا مُضْطَرَّةً إِلَى الْاسْتِعْجَالِ وَالْمَوْافَقَةِ عَلَى تَسْوِيَةِ مَعْطَهَانَ شَبِيهَةٍ بِإِتْفَاقِ فَيْبِيَّنَا. وَهَذَا الْخِيَارُ يَخْشَاهُ إِلْسَرَائِيلِيُّونَ بِقُوَّةٍ، خَصْوَصًا أَنَّ سَتِيفَ وِيْتَكُوفَ، هُوَ الْمَفَاقِدُ الْأَمْرِيَّكِيُّ فِي مَلْفَاتِ غَزَّةِ وَلَبَنَانٍ وَالْيَمَنِ، وَمَلْفُ إِيْرَانَ، فِي الْوَقْتِ عَيْنِهِ. وَلَذِلِكَ، هُمْ بَدَأُوا التَّخْطِيطَ لِتَعْطِيلِ أَيِّ الْإِقْتَصَادِيِّ.

وسط حشد من المؤيدين من أهالي الزلقة - عمارة شلهوب وحضور دولة الرئيس الياس المر رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية والدفاع السابق، والنائب ميشال عباس المر، أعلن رئيس بلدية الزلقة - عمارة شلهوب السيد عباس المر (الشريف) أمس الأول لاحته لخوض الانتخابات البلدية والاختيارية يوم غد الأحد.

وسط حشد من أهالي الزلقة- عمارة شلهوب: الشريف يعلن لاحته الانتخابية دولة الرئيس المر: كنا ونقى معًا لمواصلة الإنماء



دولة الرئيس المر ونجله النائب ميشال المر والسيد عباس المر يتوسطون أعضاء اللائحة (بياس سلامان)

هنا لأنني اعتبر الزلقة والعمارة ضياعتي، وأهلهما أصدقائي وأهلي، جئت لأؤكد أن الوفاء في هذه الحياة هو قيمة إنسانية عظيمة، نشأنا عليها ومتمسكنا بها، ولا قيمة لحياة بلا إفادة». وقال الرئيس الياس المر: «كنا ونسبيق إلى جانبكم، خاصة لكم كرئيس البلدية وأعضاء في المجلس البلدي وكمخاتيرنا، أعطيتهم عركرم لخدمة بلدكم ومدينتكم وأهلكم بتفان وإخلاص. وفخكم الله وسد خطاكم لما فيه خير بلدكم وعائالتها العربية».

وستبقى لإنماء البلد و توفير أفضل الخدمات لأهلهما، وقد تألفت اللائحة من السادة: ميشال عباس المر، جان جرجس ابو جودة، شنتال ساسين ابو جودة، تسيب حاصم بو جودة، راغدة شلهوب قلب المتن، تسيب حاصم بو جودة، راغدة شلهوب قلب الرحابي، طارق ميشال السمراني، ساسين ابو جودة، شنتال ساسين ابو جودة، راغدة شلهوب قلب الرحابي، طارق ميشال السمراني، حبيه اوهانس بدريلان، جوزيف روجيه العشي، عصام الحاج، عصام نعوم ميلان، عصام الحاج، عصام الحاج، عصام نعوم ميلان، عصام الحاج، عصام نعوم ميلان، دوري نبيل ابو راشد، أنطوان جورج خوري، إلياس فؤاد نصر، وديع يوسف حداد، وشدهنا كيف نمت هذه البلدة الجميلة وتحولت إلى مدينة ترعرع أعضاء لاحتها، أكد المر على أن أصاف: «لم أصعد إلى بتغيرين وإنما أتيت إلى

عمارة شلهوب، لقد نشأنا هنا معاً وكبرنا معاً، وبعد تقييمه أعضاء لاحتها، أكد المر على أن أصاف: «لم أصعد إلى بتغيرين وإنما أتيت إلى

إلى النقاش المفتوح حول مصير سلاح «حزب الله» والأفكار المطروحة، قفز ملف السلاح إلى الواجهة، وتقدم سلاح حركة «حماس» بعد تجربة فضائل أخرى منه. وهي خطوة استعجلتها التحقيقات في ما سُمّي «خلية الأردن» وما كشفته عن مراكز تدريب المتوظفين فيها على يد خبراء من الحركة في لبنان، قبل إغفال التحقيقات في «خلية طوارئ الجنوب». وعليه حضر الملف على طاولة المجلس الأعلى للدفاع إلى جانب الترتيبات الخاصة بالانتخابات البلدية والاختيارية، وفق معايير محددة. وهذه نماذج منها.

لهذه الأسباب ارتفعت لهجة "التوصية" إلى مجلس الوزراء!



جورج شاهين

بسوريا، عدا عن تلك التي تمكنت من إنشاء خطوط تواصل آمنة مع الحركة في الداخل الفلسطيني وربما عبر دول ثالثة. على هذه الخفيات، زفت التقارير إلى المجلس الأعلى، وقدمت المراجع العسكرية والمخابراتية والدبلوماسية ما يقود إلى الإحاطة بالحدث من مختلف جوانبه بغية التوصل إلى معالجة هذا الموضوع ومحاسبة المرتكبين أينما وجدوا وفي أي موقع كانوا، والتثبت من منع تكرار ما حصل لآخر. سبب وسبب، فعلى المستوى المحلي لا يمكن لأحد أن يتذكر أن عملية إطلاق المواريث من جنوب لبنان التي لم يصل بعدها إلى هنا هي التي استعجلت الاتهامات الدولية للبنان بعدم قدرته على ضبط الوضع في الجنوب والتشكك بقدرات الجيش، عملاً بما قال به القذلة على مسافة أيام من فتح صادرات القراء في الانتخابات البلدية والاختيارية بمرحلتها الأربع الممتدة من 4 أيار إلى 24 منه، كما بالنسبة إلى العسكرية في 27 تشرين الثاني الماضي، كما أنها هي التي شكلت مبرراً دفع بإسرائيل لتجديد غاراتها على الضاحية الجنوبية لبيروت وفي عمق لبنان. فكان الغارات الموجعة التي استهدفت عدداً من قادة «حزب



ما صدر عن المجلس الأعلى للدفاع من قرارات جدية وحازمة لا بد لها من أن تأتي بالنتائج المرجوة قريباً، ولن تكون مخفية على أحد. وأنه في مقابل أي خطوة معلنة سيكون قادة هذه الصالح والمرتكبات على علم بما ينوي أن تنتهي إليه التحقيقات مع المطلوبين، سواء انتهت إلى الإدانة أو البراءة. فالآليات السابقة التي رافقت صدور بعض القرارات المشابهة وكانت تذوب في البحور السياسية في ظل حجم الرعاية والحماية الداخلية في بعض المؤرث الأنتانية المقفلة على الجهة الأمنية، قد انتهت وانت من التاريخ، فالمراد تضييقها أن تكون الجهة الأمنية على جهوزيتها للتحرك والمواجهة كما كانت دائمًا، بسبيطه أبرزها وجود القرار السياسي الموكد الذي يظلها وبحي خطاوها، مما يمنحها كثيراً مما يضمن تنفيذها في أفضل الظروف. وستأتي الأيام المقبلة بما يثبت أو ينفي هذه المعادلة.

عندما وُخِّدت الدعوة قبل 3 أيام إلى اجتماع المجلس الأعلى للدفاع أمس في قصر بعداً، كان جدول الأعمال قد حمل مجموعة من الملفات الأمنية التي يجب مواجهتها على مستوى المجلس، سواء تلك المتعلقة على مسافة أيام من فتح صادرات القراء في الانتخابات البلدية والاختيارية بمرحلتها الأربع الممتدة من 4 أيار إلى 24 منه، كما بالنسبة إلى العسكرية في 27 تشرين الثاني الماضي، كما أنها هي التي شكلت مبرراً دفع بإسرائيل لتجديد غاراتها على الضاحية الجنوبية لبيروت وفي عمق لبنان. فكان الغارات الموجعة التي استهدفت عدداً من قادة «حزب الله» وآخرين على مختلف المستويات، لما يفرضه السلاح المضلل من مخاطر على الأمن الوطني والسلم الأهلي، كما بالنسبة إلى العملية الانتخابية التي تستدعي تحديد الآلاف من القوى العسكرية والأمنية والإداريين والمعلمين والقضاء لإدارة عملية واسعة في الأقلام الانتخابية مع ما تفرضه من تدابير تتناسب مختلف وجوه حياة اللبنانيين. لكن ما جاء أعلاً من إجماع كانت المراسلات التي وجهتها السلطات الأدنية القضائية والدبلوماسية إلى المسؤولين اللبنانيين بحثاً عن أفراد فلسطينيين من حركة «حماس» ثبت أنهم متزودون ببرامج التدريب التي شارك فيها أعضاء الشبكة الأردنية. وقد استخدموها مواقع مخفية في مناطق مختلفة من لبنان بدعم مباشر وغير مباشر من قوى كانت تتعارض مع مظلة وحدة الشفاعة، وكان ذلك قبل أن تتضمن التحقيقات مع موقوفي الأردن وليبيا إلى القول إنهم لجأوا إلى المخيمات الفلسطينية وهم معروفون بالاسم وبخبراتهم، كما اعترفت المراجع التي تبادلت الرسائل السرية وناتك التي وردت من الإنتربول الدولي. لم تتفق الأمور عند هذا الحد، لفرض ملف السلاح الفلسطيني على جدول أعمال مجلس الدفاع، فالتحقيقات الجارية في بيروت بحثاً عن هوية مطلقي «الصواريخ اليدوية» من جنوب لبنان في اتجاه الأراضي الفلسطينية المحتلة على دفعتين ما بين 28 و22 آذار الماضي، لم تكن قد انتهت إلى ما يشتهر به المسؤولون، لكنها كانت قد توصلت إلى المسار عليه بطيئة وتحت أوجه التشتت بين التشكيلتين اللبنانيتين والاردنية ومن الحركة بيتهما، ولربما كانها عن شكلية واحدة نمت في لبنان وتتوسّط رقعة أعمالها لتناول دول المنطقة، ولا سيما منها تلك التي تشكل «دول الطوق» لإسرائيل انتطلاعاً من لبنان وحتى الأردن مروراً

تصدر عن شركة الجمهورية
«نيوز كورب» ش.م. ل
رئيس مجلس الادارة:
ميشال الياس المز

تصدر عن شركة الجمهورية
نيوز كورب» ش.م.ل
رئيس مجلس الادارة:
ميشال الياس المز

www.aljoumhouria.com
info@aljoumhouria.com

رئيس التحرير:
جورج سولاج

مدير التحرير المسؤول: طارق ترشيشي
سكرتير التحرير: نبيل هيثم
المدير الفني: إبراهيم عدو
التحرير والإدارة والاعلانات والاشتراكات:
الرلقا - عمارة شلهوب
تلنون: 71- 911210 / 01- 888051
فاكس: 861- 570251
+961 1 890890
PO Box: 90152, Ibdidh

twiter:@aljoumhouri
insta:@aljoumhouri
facebook:@/aljoumhouri.lebanon
tiktok:@aljoumhouriab

زوجته: ساريا الياس الديك
ابنه: جوزيف وزوجته ميشيل ناكوزي
وولدهما
أشقاوته: خليل وزوجته ألين بو كرم
وعائلتهما
عائلة المرحوم إدغار (في المهجرا)
شقيقته:ليندا أرملة المرحوم نعمان
القزي وعائلتها
وأنسباؤهم ينعون إليكم فقيدهم
المرحوم

العميد المتقاعد وديع جوزيف الغفرى

يحتفل بالصلاة لراحة نفسه الساعة
الثالثة من بعد ظهر اليوم السبت 3
الجاري في كنيسة القديسة تيريزا -
الفياضية.

تقبل التعازي قبل الدفن وبعده في
صالون كنيسة القديسة تيريزا، الفياضية
من الساعة الحادية عشرة قبل الظهر
ولغاية السادسة مساء، ويومي الأحد
والاثنين 4 و 5 الجاري في صالون كنيسة
مارت تقلاد، الحازمية من الساعة الحادية
عشرة قبل الظهر ولغاية السادسة مساء.



إذا ضم هويسن، فإن جاريل كوانساه وجو غوميز سيكونان أقل حاجة للعب في الـ

فيما تتواصل احتفالات ليفربول بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز على قوس قزح ميرسيسايد، تكتف الجهود خلف الكواليس لضمان بقاء النادي في الصدارة متقدماً على منافسيه.

خط ليفربول ل فترة الانتقالات الصيفية:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

من المتوقع أن يغادرحارس البديل كاويمهين كيليهير هذا الصيف، على أن يحل محله مامارداشفيلي في التشكيلة. ولا يخفي كيليهير، الذي تبقى عام واحد على نهاية عقدة، رغبته في أن يصبح حارساً أساسياً. وقد رفض ليفربول عرضاً من نوتينغهام فورست في كانون الثاني، ويعُد بورنلي من أبرز المحتمين بخدماته.

ويُقدر سعر كيليهير بحوالي 30 مليون جنيه إسترليني، وهو شخصية محبوبة في كيركبي، فالطريقة المتميزة التي عُرض بها أليسون (غاب عن 10 مباريات في الدوري بسبب الإصابة) تعتبر داخلياً من العوامل الرئيسية في نجاح ليفربول. ويجب على ليفربول أن يقرّر ما إذا كان سيوافق على إعارةحارس التشكي فيتسلاف ياروش (23 عاماً)، الذي شارك لأول مرة في الدوري كبديل ضد كريستال بالاس في تشرين الأول، أم سيُقيمه كخيار احتياطي خلف أليسون، مما قد ي Ashton فريا

50 مليون جنيه. فهويسن (20 عاماً) يمتلك المهارات التي تؤهله للتألق تحت قيادة سلوت، لكن هناك منافسة قوية من أندية أخرى داخل وخارج إنكلترا. ويعتبر تسللسي حالياً المرشح الأبرز لضمّه.

وضع عقد إبراهيم كوناتي يعقد الصورة في مركز قلب الدفاع. المفاوضات بشأن تمديد عقده، الذي يقترب من نهايته، تسير ببطء، ولا يزال التوصل إلى اتفاق بعيداً. إذا استمرّت حالة الجمود، سيواجه ليفربول قراراً كبيراً. لا يزيد خسارة كوناتي مجاناً في 2026. لكنه سيعطي الأولوية لما هو أفضل للفريق على أرض الملعب بدلاً من التفكير المالي فقط. إذ رفض عرضاً بقيمة 150 مليون جنيه من الاتحاد السعودي لمحمد صلاح في 2023.

وعلى رغم من الشائعات الأخيرة حول احتمال تراجع ترينت ألكسندر-أرنولد عن قراره، إلا أنه لا يزال من المتوقع أن ينضم إلى ريال مدريد مجاناً هذا الصيف.

وسيُعطى خريج الأكاديمية، كونور برادي، الثقة للعب دور أكبر الموسم المقبل. وقد تعتمد خطة التعاقد مع ظهير أيمن جديد على ما سيحدث في مركز قلب الدفاع. على سبيل المثال، إذا ضمّ هويسن، فإن جاريل كوانساه وجوميز سيكونان أقل حاجة للعب في القلب، مما يجعل منهما خيارات لتغطية مركز الظهير.

وقد جذب كوانساه، الذي كان محل اهتمام نيوكااسل يونايتد سابقاً، اهتمام أندية أخرى، لكن ليفربول لا ينوي بيعه. سيحتاج الأمر عرضاً كبيراً ليتغير القرار، وقد نفت مصادر رفيعة في النادي بشدة الحديث عن تسعيره بـ30 مليون جنيه.

يُعد هذا الجزء من التشكيلة الأكثر استقراراً، إذ قدم كل من رايان خرافنرخ، أليكسيس ماك أليستر، دومينيك سوبوسلاي، وكيرتس جونز موسمًا رائعًا. ولم يبدأ أي لاعب وسط آخر في التشكيلة مباراة في الدوري طوال الموسم، وجميعهم شباب ويمكنهم أن يشكلوا أعمدة للفريق لسنوات قادمة.

وبقى أكبر تساؤل حول مستقبل هارفي إليوت. علاقته بالنادي لا شك فيها، لكن عدم حصوله على دور أكبر كان مصدراً لإحباطه الشخصي. فقد اقتصرت مشاركته في الدوري على 189 دقيقة عبر 14 ظهوراً كبديل.

ويُفضل إليوت اللعب في مركز «قلم 10» (صانع الألعاب)، لكن سلوت فضل القوة البدنية والسرعة التي يتمتع بها سوبوسلاي في هذا المركز. ومع ذلك، حافظ إليوت على سلوكه المثالي وساهم كثيراً في قلب نتائج المباريات عند مشاركته كبديل.

يريد ليفربول بقاء إليوت، لكن إن قرر الرحيل، فالنادي سيُفكّر بعروض الأندية المهمّة على مضض، ولن تكون تلك العروض قليلة.

ويُخطّط سلوت أيضًا للموسم المقبل مع القائد الياباني واتارو إندو، الذي ينتهي عقده في 2027 ولعب فقط 157

النيويورك تايمز جيمس بيرس

جیمس بیرس

من المتوقع أن تكون فترة الانتقالات الصيفية حافلة بالنشاط، إذ يسعى المدير الرياضي ريتشارد هيوز والمدرب الهولندي آرني سلوت إلى ترك بصمتهم على التشكيلة التي ورثاها عن المدرب الألماني يورغن كلوب. بعد تسجيله هدف الفوز المتاخر ضد وست هام الشهر الماضي، كشف القائد فيرجيل فان دايك للصحافيين: «إنهم يخططون لصيف كبير، لذلك علينا جميعاً أن نثق في الإدارة للقيام بالقيام بالمهمة بالشكل الصحيح». وتحدد سلوت أخيراً عن «الطاقة الجديدة» التي يمكن أن يضيفها ضخ المواهب الجديدة، ويفترض أن مكانة ليفربول كبطل ستتعزز من قوته في سوق الانتقالات. وسيلتزم ليفربول بنمذجة الاقتصادي المستدام، مما يعني أن الأموال الناتجة من بيع اللاعبين سيكون لها تأثير

كبير على ميراثه الائتمالي.
وقد تكبد النادي خسائر قبل الضرائب بلغت 57 مليون جنيه إسترليني الموسم الماضي، ولديه ثانٍ أعلى فاتورة أجور في كرة القدم الإنكليزية بعد مانشستر سيتي.
المشهد المالي أكثر إشراقاً بعد العودة المربحة إلى دوري أبطال أوروبا، لكن تمديد عقدي الهداف محمد صلاح وفان دايك لمدة عامين يمثل التزاماً مالياً كبيراً.

حراسة المرمى

سيصبح الحارس الجوري جيورجي مامارداشفيلي في ليفربول منذ الأول من تموز. كان هبيوز قد أبرم صفقة بقيمة 29 مليون جنيه إسترليني (38,5 مليون دولار) مع فالنسيا في آب، سمحت للحارس بالبقاء في إسبانيا موسمًا. وقد قضى فالنسيا معظم الموسم في معركة الهبوط، على رغم من أنَّ أداء مامارداشفيلي لم يكن من بين الأسباب الرئيسية لمشاكل الفريق. على العكس، لعب دورًا محوريًا في التحسن الأخير الذي شهد بقاء فالنسيا من دون هزيمة في، 8 مباريات متتالية، واستقبل، 5 أهداف فقط

الجمهوريّة

الزلقا عمارة
شلهوب
01-888051
81-570251

الإعلانات
المبوبة

www.aljoumhouria.com

وظائف مبوب وظائف وظيفيات

القوس 22 نوفمبر - 21 ديسمبر		اغسطس سب إعجاب مَن حولك.
روحك المغامرة تتجدد اليوم. لا ترفض نصيحة من شخص يُحبك بصدق.		
الجدي 22 ديسمبر - 19 يناير		22 سبتمبر - الصورة الكبرى. لا تتواتر
أنت مصمم على ترتيب حياتك. التحسينات تبدأ من التفاصيل الصغيرة.		
الدلو 20 يناير - 18 فبراير		أكتوبر 20 نوضيح موقفك لشريكك
علاقاتك تكتسب بُعداً أعمق. هناك عود قادمة في الطريق، لكن اصبر.		
الحوت 19 فبراير - 20 مارس		نوفمبر الطاقة بحكمة لتحقيق
ركز على صحتك. عملك يتطلب الدقة، فحافظ على هدوئك لتجاوز الضغوط.		



قبل أن تدْرُّج الغلوتين من حياتك...
هذه الحقيقة ستُفاجئك!

صحيًا. فبعض المنتجات الخالية من الغلوتين أقل توازنًا غذائيًا لتحسين المذاق والقوام، غالباً ما تل JACK الشركات إلى إضافة كميات أكبر من السكر، الدهون المشبعة، أو النشوكيات البسيطة، كخبز الأرز الأبيض أو الطحين المعدل الذي يحتوي على مؤشر غلابيسيمي عالٍ، وبؤثر بسرعة على سكر الدم. وتبين أن العديد من المنتجات الخالية من الغلوتين تحتوي على، سعرات حرارية أعلى بنسبة 20-30%， سكريات مضافة أكثر بـ 40%， وألياف أقل بنسبة تصل إلى 60% مقارنة بالمنتجات العاديّة. وهذا قد يؤدي إلى زيادة الشهية، ضعف في السيطرة على السكر، بل وحتى زيادة في الوزن عند الاستهلاك المتكلّز.

الغلوتين ليس عدواً غذائياً! ليس هناك دليل علمي يربط بين تناول الغلوتين وظهور أمراض لدى الأفراد الأصحاء. بل على العكس، الحبوب الكاملة التي تحتوي على الغلوتين، مثل القمح الكامل، تعتبر مصادر ممتازة للألياف، الفيتامينات B، الحديد، والمغنيسيوم.

كيف تتعامل مع المنتجات الخالية من الغلوتين بذكاء؟

- قراءة الملصق الغذائي: ركز على محتوى السكر، الألياف، الدهون، والبروتين، لا فقط عبارة «خال من».
 - اختيار الحبوب الكاملة الخالية من الغلوتين مثل الكينوا، الحنطة السوداء، والأرز البني.
 - تجنب المنتجات المعالجة والمعبأة قدر الإمكان، وركز على الأطعمة الطبيعية غير المصنعة.
 - لا تتبع الحميات «الترندينية» من دون حاجة طبية أو إشراف مختص.

Savorlife clinic, zouk



متى يكون الامتناع عن الغلوتين ضرورة؟

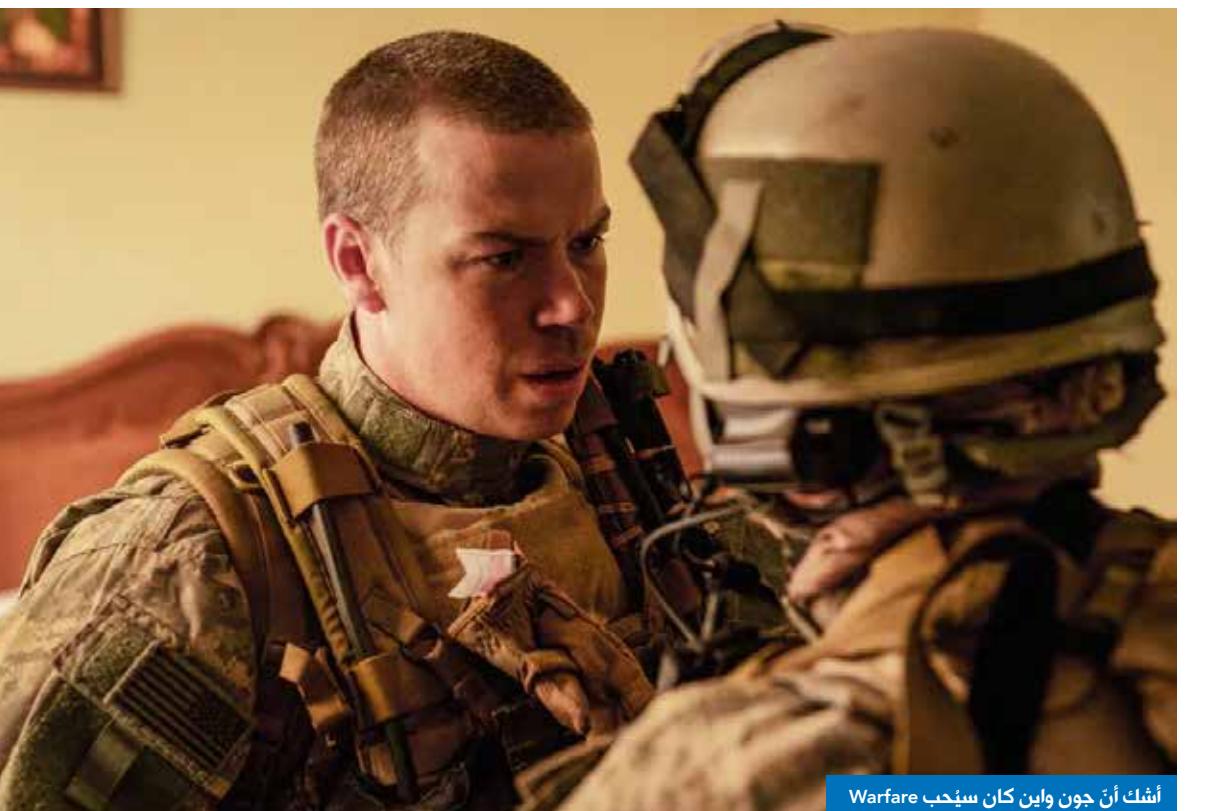
الغلوتين هو بروتين طبيعي يوجد في القمح، الشعير، والجاودار، وهناك 3 حالات صحية فقط تستدعي الابتعاد الكامل عنه:

- داء السيلياك (Celiac disease): اضطراب مناعي ذاتي.

- داء السيلياك (Celiac disease): اضطراب مناعي ذاتي، يؤدي فيه تناول الغلوتين إلى تلف بطانة الأمعاء الدقيقة.
 - حساسية الغلوتين غير السيلياكية (Non-celiac gluten): تؤدي إلى أعراض هضمية وأو عصبية عند تناول الغلوتين، على رغم من غياب مؤشرات السيلياك.
 - حساسية القمح (Wheat allergy): رد فعل حساسي ضد مكونات القمح.

لبروتيّنات الفم، قد يشمل العلويّتين وغيره. في دراسة نشرتها The American Journal of Gastroenterology من 60% من الأشخاص الذين يتبعون حمية خالية من الغلوتين لا يعانون من أي حالة صحية تستدعي ذلك، بل يعتمدونها لأسباب «تعتبر صحية» في الثقافة العامة.

وهنا تكمّن الإشكالية: استبدال الخبز العادي بخبز «حال من الغلوتين» لا يعني تلقائياً أنك أخترت منتجاً



آشکار آنچه جزو علم کار سنجش

على مدار نصف قرن لاحق، واصل الجهاز عمله، وأحياناً ازدهر، بينما كان يطلق عدداً أقل من أنواع الأفلام المتنوعة. حين عرض The Green Berets الاستوديوهات لا تزال تقدم تنوعاً حقيقياً في الأنواع، بما في ذلك الأفلام الموسيقية. في أيامنا، قد يبدو أن الخيار الوحيد في صالات العرض هو نوع من أفلام الحرب المليئة بمقاتلين يرتدون لباس الأبطال الخارجيين، أو بزات رجال الشرطة، أو غير ذلك.

لقد أصبح صانعوا الأفلام الأميركيون بارعين جداً في تصوير الحرب (موهبة زادتها المؤثرات الرقمية) حتى أصبح من الممكن أن يbedo كل إصدار جديد مناسبة أخرى للاستمتاع بالموت والدمار. وبقدر ما يbedo ذلك معاكساً للفطرة، يدفع غارلاند وميندورا ضدّ هذا التوجه في Warfare، من خلال تجريد المشاهد من أي متعة افتراضية في رؤية شخصيات تقتل. وهذا أصعب مما قد يbedo عليه، جزئياً لأن العنف

يُحدِّثُنَا صَاحِبُ الْأَقْلَمِ عَنْ كِتَابِهِ الْمُسْكَنِ عَنْ مَنْ يَكُونُ طَبِيعَيَا عَلَى السَّاسَةِ،
عَلَى الْأَقْلَمِ هَكُذا يَكُونُ أَنْ يَبْدُو بَعْدَ أَكْثَرِ مِنْ قَرْنَيْنِ مِنْ
أَفْلَامِ الْوَيْسِتَرِنِ، الْمَغَامِرَاتِ، عَصَابَاتِ الْجَرِيمَةِ، التَّحْقِيقَاتِ
الْبَوْلِيْسِيَّةِ، وَالْأَبْطَالِ الْخَارِقِينِ، سَوَاءً تَمْيِيْزَتْ بِمَحَاجِرِ بَلَا دَمَاءَ
أَوْ بِنَفَاثَاتِ شَرَابِيْنِ مَضَاءَةً وَمَصْوَرَةً بَعْنَاءَيْهِ.
الْأَدَاءُ فِي Warfare مَقْتَعٌ وَمُضَبْطٌ، إِلَّا عِنْدَمَا يَصْرُخُ الرِّجَالُ
الْجَرْحِيُّ مِنَ الْأَلَمِ: يَمُوتُ وَاحِدٌ عَلَى الْأَقْلَمِ، وَيَتَعَرَّضُ أَخْرَوْنَ
إِلَى جَرْحٍ شَنِيعَةٍ. لَكِنْ لَا تَوَجُّدُ مَجَازٌ مَصْمَمٌ بِإِعْجَابٍ فِي
Warfare. وَلَا مُونَوْلُوْغَاتٌ تَسْتَحِقُ الْجَوَائِزَ: هُنَاكَ قَتَالٌ
وَالْمُزِيدُ مِنَ الْقَتَالِ، انْفَجَارَاتٌ، دُخَانٌ، فَوْضٌ، وَجَدِيْدَةٌ عَمِيقَةٌ
كَامِنَةٌ قَدْ تَبَدُّو نَادِرَةً فِي الْأَفْلَامِ الْأَمِيرِكِيَّةِ الْمُعَاصِرَةِ.
فِي لَحْظَةٍ مَا، تَصْرُخُ امْرَأَةً: «لَمَاذَا؟»، وَهُوَ فِي النَّهَايَةِ
السُّؤَالُ الْوَحِيدُ الَّذِي يَبْدُو جَدِيرًا بِالْمُطْرَحِ عِنْدَمَا يُرْسَلُ
مَنْ فِي السُّلْطَةِ أَبْنَاءَ الْأَخْرَيْنِ لِيُمُوتُوْنَ. وَأَعْتَقَدُ أَنْ غَارَلَانْدَ
وَمِينَدُورَا يَطْرَحَهُ أَيْضًا. أَشَكُ أَنْ جُونَ وَإِنْ كَانْ سَيْحَبَ
Warfare.

هناك قتال والمزيد
من القتال، انفجارات،
دخان، فوضى، وجذب
عميقة كامنة قد
تبدو نادرة في الأفلام
الأميركية المعاصرة

على ثناء يمكنني أن أقدمه لفيلم Warfare، القاسي الذي لا يليّن عن الحياة والموت في المعركة، هو أنه ليس مثيراً بل حزين غاضب عمدًا، وهو في أن معًا من وتحذير، وهذا ينتماشي مع هدف هذه القصة الخيالية المستندة إلى وقائع حقيقة، التي تتبع فصيلة من قوات Navy SEALs الأمريكية خلال مهمة كارثية في

هناك، تحت جنح ليلة ساكنة خلاف ذلك، تستولي الفوضى على منزل يبدو عادياً، تضع سكانه تحت الحراسة، وترسل المنطقة. ثم يجلس الرجال ويفقون ويتجولون بقلق أولئك الذين من الممكن أن يتحولوا إلى مجرمين. في المقدمة، يُظهر المُخرج أليكس غارلاند ورائي ميندوزا، كان (2024) Civil War في قلعة غارلاند، شريحة غريبة وواقعية يشكل غير مريح الخيال التأملي تدور أحداثها في الولايات المتحدة التي مزقتها الحرب، وقد عمل ميندوزا، العضو السابق في قوات SEALs، مستشاراً عسكرياً فيه. وأدى ذلك إلى صداقات عميقة، والآن إلى Warfare، الذي يستند إلى عملية حقيقة

عام 2006 شارك فيها ميندروا. في ذلك الوقت، كان الأميركيون يحاولون السيطرة على الرمادي، عاصمة محافظة الأنبار. بحلول ذلك الحين، كان الحرب قد دخلت عامها الثالث، وفُقدَ عدد القتلى العراقيين بـ600 ألف، فيما كانت الوفيات الأميركيَّة على وشك أن تصل إلى 3 آلاف.

تدور معظم أحداث *Warfare* في الزمن الحقيقى داخليًّا مكونًّا من طابقين، حيث كان السكان، ومن بينهم أطفال عدَّة، نائمين عندما اقتحمه الأميركيون. محتشد في غرفة نوم واحدة تحت مراقبة حواسٍ يتَّنَاهُون، لا يذَكُر أسماء العراقيين (على حد ما أتذكر)، ولا يميِّزون العسكريَّون فكانوا أكثر تميِّزاً، إلى حدٍ كبير لأنَّ بعض يؤدِّي أذواهم ممثلون معروفون نوعاً ما - ويل بولتر بـالنقيب إريك، قائد العملية المبدئية - أو يملكون سماً مميتاً، مثل الشارب الكثيف على وجه إلبيوت (كوزمو جارفيز)، القناص الأول (الفيلم مُهدى إلى إلبيوت ميلر

الحقيقة، الذي تجا بطريقة ما من العملية).
بيرع غارلاند جداً في بناء التسويق، وهو ماهر تحديداً في تحويل المساحات الهدئة إلى مناطق رعب لا تهدى يبدأ Warfare بانفجار من العبث الصاخب، حيث يحتفل رجال يرتدون الزي العسكري حول شاشة مراقبة صغيراً لمشاهدة فيديو موسيقي مبتذل للغاية لأغنية الرقص Call on Me. يدور الفيديو في ما يفترض أنه استوديو تمارين إيروبيك من حقبة الثمانينيات، ويضم حشدًا من النساء ذوات الشعر الكثيف والأفخاذ المشدودة (ورجل مسكيين واحد)، وهن يتمططن ويرقصن وكأنهن يستثنون لماراثون جماعي شه沃اني. إنه مشهد يتفرّج عليه الرجال جماعياً بمتعة وصخب، وبيؤكّد أنّك دخلت عالماً محدّداً للرجال، عالماً يصمت بشكل مرير بعد دقائق في بلد اسمه تسيطرو وحدة SEAL على المنزل العراقي بسرعة، مختطفاً علويّاً مغلقاً بالطوب، حيث يتمرّكز معظمهم. في



SUMMIT
SKI RESORT

SKI RESORT IN ZAAROUR
AT 2001 M
BUY YOUR LAND



 @summitskiresort
summitskiresort.com

GROUP
MURR


FOR MORE INFO OR TO SCHEDULE A VISIT!

76 464 464